

# 我的第一本化妆书

韩国潮流女孩人手一册



[韩] 金善真◎著



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

# 我的第一本化妆书

韩国潮流女孩人手一册



韩国最IN的化妆秘笈大公开

[韩] 金善真◎著

金顺善◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本化妆书 / (韩) 金善真著; 金顺善译. —北京: 中信出版社, 2009.10  
ISBN 978-7-5086-1657-5

I. 我… II. ①金… ②金… III. 女性—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 149478 号

The First Make-Up Book In My Life By KIM SUN-JIN 金善真

Copyright © 2008 By KIM SUN-JIN 金善真

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2009 by China CITIC Press.

Simplified Chinese language edition arranged with THE DONG-A ILBO 東亞日報 (in Korea)  
through Eric Yang Agency Inc.

## 我的第一本化妆书

WODE DIYI-BEN HUAZHUANG SHU

---

著 者: [韩] 金善真

译 者: 金顺善

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京国彩印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/24 印 张: 6 字 数: 36 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-6117

书 号: ISBN 978-7-5086-1657-5/G · 337

定 价: 28.00 元

---

## 版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

http: //www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com


服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033



新的挑战总会让人充满兴奋。





对未知充满恐惧与期待。

作为一个美容师，我非常希望有一天可以写出关于化妆的书籍。动笔以后我更加感受到这并不是一个轻而易举的事情。

但这也是能让我多学习的一个机会。

现在回想起来，对自己拥有可以从不同的角度研究化妆以及开阔视野的机会，我满心感激。

我有一个上初中一年级的女儿。

当女儿长大了，对化妆感兴趣的时候，

我要送给她一本漂亮的教科书，让她跟着这本书慢慢学会化妆，这是我所期待的。

无论如何，这本书能为初学者带来一些帮助，我就心满意足了。

谢谢我们美容院的兄弟姐妹一直以来对我的帮助，

谢谢晓琳、友莉、智恩、侄女贤珍和她的朋友们充当模特，谢谢我的女儿润京。

金善真院长毕业于日本成均馆大学美术教育学专业，之后在巴黎研修化妆课程。目前作为韩国美容行业的第一代美容师之一，金院长担任着沈银河、高素英、孙泰英、孙艺珍等国内顶级女星的美容师，同时任韩国某知名美容院和美容学院的院长。还担任着美容品牌的创新导演。







# contents

## 目 录

### 独具魅力的化妆方法



#### 可爱指数

这种化妆方法既使人显得可爱活泼，又能随意搭配任何衣服，适合平日里的化妆。



#### 女人味指数

优美得体，富有女人味，适合搭配有浪漫感觉的短裙或整洁的正装。



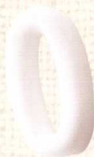
#### 性感指数

性感，个性化十足，适合搭配色彩鲜艳的衣服或休闲装。



#### 中性化指数

干净整洁的中性化妆，非常适合搭配衬衫或背心。



#### 课程 0

##### 真正开始化妆的时候

- 3 “学习研究派”友莉的化妆误区和正确答案
- 5 “现实派”晓琳的化妆包大公开
- 6 关于化妆的点点滴滴



#### 课程 1

##### 为了更好地化妆要非常重视洗脸哦

- 10 宝典1：只要好好洗脸，不用去皮肤科
- 12 宝典2：重视眼部卸妆！塑造水汪汪的眼眸
- 14 宝典3：要塑造可爱皮肤，应选好洁面产品
- 16 宝典4：第二天容易上妆的脸部按摩



#### 课程 2

##### 学会了以后觉得特别简单的化妆基本功

- 20 宝典1：塑造水晶般亮丽肌肤
- 24 宝典2：勾勒明亮又深邃的眼睛
- 28 宝典3：涂刷轻盈滋润的双唇



# 3

## 课程 3

### 随场合变化的化妆法

- 34 宝典1: 心跳不已的第一次约会, 你喜欢上我了!
- 38 宝典2: 谁也不知道的秘密! 做一个美女模范生
- 43 宝典3: 剪“一字头”刘海儿的时候
- 46 宝典4: 快! 闪电约会时也要化妆哟!
- 51 宝典5: 生理期担心肌肤问题的时候
- 54 宝典6: 哇哦! 去海边度清凉一夏!
- 58 宝典7: 冬天在雪白的天地里度假!
- 62 宝典8: 面对照相机更靓丽的时尚女孩儿!
- 67 宝典9: 派对! 派对! 我是今天的派对女王!
- 70 宝典10: 做了双眼皮手术后



## 附录

- 30 同种化妆品也有很多区别
- 74 化妆与装扮风格测试
- 120 妆容与时装搭配的诀窍
- 122 时尚女孩总结出购买化妆品的小技巧
- 124 化妆用语词典
- 126 按风格查询

# 4

## 课程 4

### 追踪明星化妆

- 78 宝典1: 真正漂亮的单眼皮
- 84 宝典2: 朋克风格的中性女孩
- 90 宝典3: 个性十足的魅力女孩
- 96 宝典4: 肌肤清透无瑕的女孩
- 102 宝典5: 可爱的娃娃睫毛女孩
- 108 宝典6: 男孩子气的可爱女孩
- 114 宝典7: 性感女王





## 真正开始化妆的时候

拍、拍、拍，用粉底霜完成透明妆。  
刷、刷、刷，用睫毛膏塑造纤长动人的睫毛。  
涂、涂、涂，唇彩让嘴唇更出彩。  
我的第一次化妆，比推导数学公式更容易！



# X

## 穿正装，我还是画透明妆

化妆跟穿衣服一样，要随着时间和地点来选择。朋友聚会的时候可以画最基础的妆，用睫毛膏或唇彩制造“亮点”。面试或拜访亲戚的时候，适合画干净整洁的彩妆。



# O

## 穿着与化妆 一定要协调哦!

穿正装的时候不化妆的话，就会显得很单调、呆板，甚至会影响正装的效果。有型的服装必须配合彩妆来呈现完美效果！但如果衣服的颜色较鲜艳或装饰品较多，可以在眼睛或嘴唇当中选择一处制造出“亮点”即可。



## 化妆也能体现礼节!

## 化妆可以藏得住年龄哦!

用化妆藏住年龄是以前流行浓妆时候的说法。

现在是透明妆的时代。要懂得画适合皮肤年龄的妆。不到20岁的时候正好是青春期，脸上容易长痘痘，化妆时，要注意痘印。画浓妆的话痘痘有可能更“嚣张”，所以尽可能画简单的妆，用唇彩制造出“亮点”即可。20岁刚出头的时候最好是把透明无瑕的皮肤表现出来，画透明妆。



### 因为没时间或很忙在公交、地铁上化妆

有时候坐地铁的时候可以看见拿镜子化妆的女孩吧？在公共场合化妆是不礼貌的。吃饭后在对方面前看着镜子补妆也不是很好看的哦。

# X



### 用久了的粉刷要马上扔掉!

油脂、粉底霜和灰尘等凝结在一起让刷头发黑的粉刷，想一想也很糟糕吧？上粉底霜或干（湿）粉的粉刷最好是一个月洗一两次。

在粉刷头上滴一些洗面乳，然后用手搓几下，再用清水清洗干净即可。至少三个月更换一次新粉刷为好。

## “学习研究派”友莉的化妆误区和正确答案



## 有了这些化妆品, 完成大部分妆容就都OK了!

### 隔离霜

涂粉底霜之前使用提亮肤色的隔离霜。带着细微亮粉的白色隔离霜适合任何肤色, 也可以保持肌肤水润。

### 眉笔

化妆师都说眉毛是脸部的“屋顶”。修出好看的眉形可以提升脸部的轮廓甚至决定你的整体形象。最近流行修出自然柔和的眉毛, 因此与其使用乳状眉笔还不如使用眉粉或眉笔来填补眉毛间的空缺。

### 唇彩

比唇色稍微深一些的粉色或接近唇色的水润唇膏适合画简单大方的妆。不管唇彩颜色深浅, 都不可以涂很多, 感觉很有负担哦。涂少量在下唇后, 把剩下的涂在上唇。

### 粉底液

最接近自己肤色的粉底液是画透明妆必不可少的化妆品。水润的补水粉底液, 虽也有遮盖皮肤缺点的作用, 但它更擅长均匀肤色, 使皮肤保持水润。

将大豆一般大小的粉底液挤到手背上, 均匀地抹在脸部后轻轻拍打。



## “现实派”晓琳的化妆包大公开



### 腮红

粉红色的腮红最自然，可以画出有活力的桃花妆。平时只涂 BB 霜或者有颜色的隔离霜的人适合用液状腮红，使用干粉的人适合使用粉状腮红。



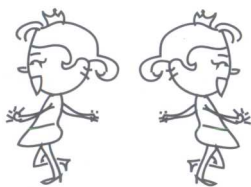
### 睫毛夹

购买睫毛膏之前要准备好睫毛夹。即使不刷睫毛膏，只用睫毛夹将睫毛夹卷翘也能得到很好的效果。

先用睫毛夹将睫毛夹卷翘后，眼睛就显得大而明亮，再刷睫毛膏的话可以让睫毛变得纤长、浓密。

### 海绵粉扑

海绵粉扑是用来涂粉底的，比用手指涂抹更加均匀。圆边的海绵粉扑不如有尖角的海绵粉扑，尖角的形状容易刷到鼻子周围或眼角处。



### 刷子

按大小和种类，刷子可以分为很多种，但除非你是专业的化妆师，否则不需要都准备。只需要刷尖呈圆形的大刷子（涂腮红用）和宽度为眼皮的 1/3 左右大的刷子。有了这两个刷子就可以完成很自然的妆容。





## 关于化妆的点点滴滴 金善真院长, 请教一下! 化妆初学者晓琳和友莉的疑问



隔离霜、BB霜、防晒霜、调色修容霜和粉底霜等都需要抹吗? 那需要抹的东西也太多了, 其中必须要抹的是哪一个呢?



先用基础化妆品滋润皮肤后, 均匀地涂抹防紫外线的凝露, 然后涂隔离霜或调色修容霜。隔离霜的作用是提亮肤色、调理皮肤, 调色修容霜的作用是帮助粉底吸收, 可以表现出透明无瑕的皮肤, 它里面还带一点点的亮粉。画简单的自然妆只需要两者其中的一个就可以了。

之后在眼周、鼻子、脸颊等需要遮盖的部位抹少量的粉底液就可以使皮肤显得干净整洁。这时候注意, 要细心地拍打, 使涂粉底液的部位和其他部位之间没有反差。除了粉底液也可以用BB霜。BB霜跟调色修容霜一样, 主要作用是提亮肤色, 调理皮肤, 表现出透明无瑕的自然皮肤。



经常听别人说, 化妆后的皮肤比素颜的皮肤看起来更干燥、无光彩, 这是为什么呢?



刚开始化妆的大部分人都认为, 化妆可以很有效地、完全地遮盖脸部的缺点。其实, 通过化妆使皮肤变得滋润、有光彩, 这才是对化妆的正确理解。即使脸上有痘痘或瑕疵, 只要皮肤滋润光滑, 也会显得很不錯。不少化妆品都含有增加皮肤油脂的成分, 这些成分可以提高皮肤的保湿程度。

化妆后皮肤看起来比素颜的时候更干燥、无光彩的原因是, 化妆之前没有做好滋润皮肤的步骤, 而且用了太多的粉底霜或干粉。开始化妆的时候一定要做好基础保养, 使皮肤滋润光滑, 同时要改变以化妆的方式完全遮盖皮肤的缺点这一错误想法。

皮肤太干燥或无光彩的时候, 首先做20分钟左右的补水面膜, 之后再化妆也是一个好方法。



早上下工夫化妆到晚上就掉妆出油。请教一下, 要想一整天都能保持白嫩干净的皮肤状态, 有什么好方法?



为了防止早上花很多时间完成的妆到晚上几乎全都掉妆的情况, 可以用少量的化妆品均匀地拍打皮肤好多次。隔离霜之类的化妆品抹了之后可以提亮肤色, 不容易掉妆。

尤其是在抹粉底的时候, 用海绵或刷子蘸少量抹到脸颊、嘴边、鼻子、前额、眼周。轻轻拍打, 最后用手心轻轻地捂住脸颊, 这样会更强化石底的亲肤力。







抹防紫外线凝露或隔离霜之后抹粉底的话总是上不了妆，有推妆的感觉。不知道是粉底的问题，还是我的化妆方法有问题呢？



防紫外线凝露或隔离霜在皮肤表层形成一个保护膜，因此在没有被完全吸收的情况下抹粉底霜，会很容易推妆。首先，抹各种化妆品的时间间隔在3分钟左右。用指尖轻轻拍打也是个很好的方法。但还是感觉推妆的话应该观察一下是不是用了太多的粉底霜。液状粉底是一次用红豆大小的量，抹在脸颊、鼻子、下巴、前额。仅用一次不够的话，可以反复这一过程，或在需要遮盖的部位再抹一次，但不能使用过量的粉底。



如果脸上有较多的痘痘和瑕疵，虽然用了遮瑕笔，但感觉这些缺点更突出，那有没有方法即使不用遮瑕笔也能让皮肤清透无瑕呢？



先抹遮瑕力好的粉底液，之后用遮瑕笔一个一个涂上去也是个方法。

为了遮盖瑕疵抹厚粉底霜并不是好方法。粉底液的遮瑕力不是很好，因此抹到能遮盖瑕疵的程度，就成了厚妆。

要是觉得使用遮瑕笔太麻烦或不太习惯，可以试试遮瑕力优秀的粉底霜或干粉。然后用强调腮红或眼线的方法来分散视线也是个方法。



现在流行的是透明妆。但我觉得过度的透明妆无法突出五官，有什么好方法吗？



不画彩妆也可以突出五官的方法就是把工夫下在眉毛和眼睫毛上。眉毛很大程度上可以决定一个人的整体形象，所以初学者们往往觉得眉形是最不容易把握的一个化妆部分。几年前流行的是，推掉一半以上的眉毛后，自己重新画眉毛。而最近流行的是，保持原有的眉形，再加深加粗，这样显得干净利落。

最好是选用最接近眉毛颜色的褐色眉粉，用眉毛刷来填补眉毛，这样会比较自然。睫毛即使不刷睫毛膏，只要用睫毛夹夹卷翘也可以表现出清澈如水的眼睛。



我之前没化妆过，一下子要画精致的妆觉得很有负担，所以我就买了一个唇彩，但不久就脱妆，妆容显得很不清透。



在素颜上直接涂“亮点”唇彩肯定会显得很不够贴妆，没办法表现出滋润光泽的嘴唇。涂唇彩之前先用轻轻拍打的方法涂润唇膏。在下唇上拍打两三次后用手指再拍几下。然后涂唇彩，这样就能给嘴唇画个自然的妆。有时候涂过多的唇彩看起来很不干净，这时候先涂下唇后用剩下的再涂上唇就能解决问题。

# 课程 1

## 为了更好地化妆要非常重视洗脸哦

皮肤健康又整洁才易于化妆，化妆后效果也好。  
重视每天早晚的洗脸环节，也能让肌肤滋润光滑  
而显得朝气蓬勃。



